



QUIZ dla dziewczynek

AKADEMIA
DOJRZEWANIA LACTACYD
Program edukacyjny dla nastolatków

Okres dojrzewania to ważny etap w życiu każdej dziewczyny. W tym czasie w Twoim ciele i emocjach zachodzi wiele zmian – zupełnie naturalnych i potrzebnych. Ten quiz pomoże Ci sprawdzić, co już wiesz o dojrzewaniu, higienie i dbaniu o siebie.

Pamiętaj – nie ma tu złych odpowiedzi, a każda z nich to okazja, żeby dowiedzieć się czegoś nowego o sobie i lepiej zrozumieć ten wyjątkowy czas.

Powodzenia!

- 1) **Dokończ zdanie: „Menstruacja to”**
 - a) Choroba, którą trzeba leczyć
 - b) Naturalny proces w ciele dziewczynki i kobiety, polegający na złuszczeniu się błony śluzowej macicy
 - c) Objaw przeziębienia
 - d) Koniec dojrzewania
- 2) **Co to jest owulacja? Zaznacz prawidłową odpowiedź.**
 - a) Proces, w którym z jajnika uwalnia się dojrzała komórka jajowa – to najbardziej płodny moment w trakcie cyklu
 - b) Pierwszy dzień miesiączki
 - c) Zmiana nastroju podczas dojrzewania
 - d) Objaw choroby
- 3) **Co oznacza, że dziewczynka „dojrzewa”?**
 - a) Że staje się coraz niższa
 - b) Że jej ciało i emocje zmieniają się, przygotowując do dorosłości
 - c) Że już nie musi chodzić do szkoły
 - d) Że będzie miała siwe włosy
- 4) **Co to jest menarche?**
 - a) Rozwój piersi
 - b) Pojawienie się owłosienia łonowego
 - c) Pierwsza miesiączka
 - d) Ból podczas miesiączki
- 5) **Co najlepiej stosować podczas miesiączki, aby zachować higienę?**
 - a) Chusteczki do nosa
 - b) Podpaski lub tampony, a do higieny intymnej żele i chusteczki
 - c) Papier toaletowy
 - d) Nic nie trzeba
- 6) **Czy rozwijające się piersi mogą boleć? Zaznacz prawidłową odpowiedź.**
 - a) Nie
 - b) Tak, ból piersi podczas dojrzewania jest normalny
- 7) **Jakie pH mają zdrowe okolice intymne dziewcząt i kobiet?**
 - a) Zasadowe (ok. 9)
 - b) Neutralne (ok. 7)
 - c) Lekko kwaśne (ok. 3,8–4,5)
 - d) Bardzo kwaśne (ok. 1)
- 8) **Nieprawdziwe jest zdanie:**
 - a) Do ginekologa można iść dopiero po osiągnięciu pełnoletności
 - b) Kiedy myjesz okolice intymne zbyt często, zmywasz z siebie (dobre) naturalne bakterie
 - c) Największą zmianą w okresie dojrzewania jest rozwój narządów płciowych
- 9) **„Srom to.....” – zaznacz prawidłową odpowiedź:**
 - a) Zewnętrzne narządy płciowe żeńskie
 - b) Wewnętrzne narządy płciowe żeńskie
 - c) Wydzielina wydobywająca się z pochwy
- 10) **W okresie dorastania:**
 - a) ciało przechodzi tygodniową metamorfozę
 - b) ciało nie zmienia się
 - c) ciało zmienia się przez okres kilku lat aż osiąga dojrzałość
- 11) **Zaznacz 2 prawdziwe zdania dotyczące dojrzewania dziewczynki.**
 - a) W okresie dojrzewania dziewczynkom zwężają się biodra
 - b) Gdy dziewczynki dojrzewają, rosną im piersi
 - c) Pierwsza miesiączka pojawia się, gdy dojrzewa
- 12) **Dlaczego utrzymanie prawidłowego pH miejsc intymnych jest ważne?**
 - a) Bo wpływa na kolor skóry
 - b) Bo pomaga chronić przed podrażnieniami i infekcjami
 - c) Bo sprawia, że włosy szybciej rosną
 - d) Bo ułatwia zasypianie



Odwiedź quiz online: